

Cosmesi naturale, erboristeria e igiene personale

19/11 | dalle ore 10:00 alle ore 12:00

Sala Celestino Pedretti – Teatro Sociale di Sondrio

Con Lucia Cuffaro

Evento di apertura con Lucia Cuffaro, nota conduttrice televisiva che parlerà di cosmesi naturale, erboristeria e igiene personale. Dopo un'introduzione teorica segue la parte pratica: impariamo a leggere l'etichetta dei cosmetici e a preparare alcuni prodotti di bellezza con l'utilizzo dei prodotti che il nostro territorio offre.

EVENTO GRATUITO SU PRENOTAZIONE – ISCRIVITI!



Lucia Cuffaro

Scrittrice e divulgatrice di autoproduzione e pratiche ecologiche, dedica il suo operato alla diffusione di riflessioni sulla riduzione degli sprechi e il ben-essere. Dal 2012 conduce l'eco-rubrica "Chi fa da sé" di Unomattina in Famiglia RAI1.

Un ringraziamento speciale a **Francesca Canovi**, Vicesindaco e Assessore alle Attività produttive e agli Eventi.

Sempre guidata dal bene pubblico, dalla valorizzazione del territorio, e dal coinvolgimento del gruppo di lavoro e dei cittadini di Sondrio.

A lei dedico questo proverbio:
“Se vuoi andare veloce corri da solo. Se vuoi andare lontano corri insieme a qualcuno”.



Per seguire le attività e gli eventi clicca su questo sito: [Eventi](#) | [Visita Sondrio](#)



| Scopri | Vivi | Ispirati | Pianifica



IT | EN | DE | FR

CAST

Ogni sabato e domenica
11:00 || 15:00
Visite guidate alle stanze
e le gallerie affrescate con il
ciclo dell'Orlando Furioso

**L'Orlando Furioso a Castello
Masegra**

03 SET 2022
31 DIC 2023

**3 Musei
Civici
di
Sondrio**

3 Musei
a partire da
14 €

MVSA - Museo Valtellinese
di Storia e Arte

CAST - Il Castello delle
Storie di montagna

MUMIVV - Museo dei
Mestieri di Valtellina e
Vino

MOSTRA

Un biglietto, tre musei

29 AGO
31 DIC
2023

**Il gruppo
Schleswig-Holstein 56**

26 ottobre 2023
8 febbraio 2024

MOSTRA

**Il gruppo Schleswig - Holstein
56**

Vaninetti
e gli amici tedeschi

26 OTT 2023
08 FEB 2024

Sondrio Festival

dal **17** al **19**
dal **23** al **26**
Novembre
GRATUITO

MANIFESTAZIONI

Sondrio Festival 2023

17 - 26
NOV
2023

**formaggi
in
piazza**

18/19
sabato e domenica
**novembre
SONDRIO**

**natura
in
bellezza**

MANIFESTAZIONI

**Formaggi in Piazza & Natura in
bellezza**

18/19
25/26
sabato e domenica
SONDRIO

18 - 26
NOV
2023

Lucrezia Lerro

ALTRO

**Lucrezia Lerro presenta il nuovo
libro "Gli uomini che fanno
piangere" in Biblioteca**

23
NOV
2023



Grazie a tutto il
Gruppo di lavoro
dell'ufficio Eventi del
Comune di Sondrio
che con impegno ed
entusiasmo ha permesso la
buona riuscita dell'evento







Sondrio Festival

37[^] EDIZIONE

MOSTRA INTERNAZIONALE DEI DOCUMENTARI SUI PARCHI INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL ON PARKS

2 weekend in natura
a novembre

dal **17** al **19**

dal **23** al **26**

STREAMING dal 27 novembre 2023



entra



iscriviti



scegli

GRATUITO



[Programma | Sondrio Festival](#)

Appassionata di ecologia e rimedi naturali è cresciuta a **Roma**, nel quartiere Massimina vicino a **Malagrotta**, la discarica che l'ha avvicinata al mondo dell'attivismo e in particolare al **Movimento per la Decrescita Felice**, di cui è stata presidente nazionale. **Sociologa** di formazione e **naturopata** lavora nel campo della comunicazione ambientale. Dal 2012 conduce la rubrica di pratiche eco e autoproduzione in diretta a **Unomattina in Famiglia su Raiuno il sabato alle 10**.

È fondatrice della prima **Scuola dell'Autoproduzione** on line italiana <https://www.ecosapere.it/corsi/scuola-autoproduzione/> e cura con passione il **blog** www.autoproduciamo.it, il più letto sul tema in Italia. Scrive **libri** per il Gruppo Macro: Occhio all'Etichetta!, Fatto in casa, Risparmia 700 euro in 7 giorni, Cambio Pelle in 7 passi, l'Eco Kit per le Pulizie Ecologiche.

Si rallegra, nei momenti liberi, ad andare in bicicletta, a sperimentarsi nell'improvvisazione teatrale e a coltivare in orto e in una CSA agricola e curare piante e fiori.



LUCIA CUFFARO

PROGRAMMA DEL WORKSHOP

- ◇ Analisi delle etichette dei prodotti commerciali
- ◇ Come organizzare un kit cosmetico e per l'igiene del corpo
- ◇ Materie prime del territorio e prodotti per la detersione del viso e del corpo
- ◇ Deodorante e dentifricio
- ◇ Crema viso lenitiva e antirughe
- ◇ Unguento erboristico
- ◇ Maschera viso e impacchi capelli
- ◇ Oleolito con olio ed erbe del territorio





COSMESI NELL'ANTICHITÀ

Già al tempo degli Egizi si profumava il corpo e si truccavano gli occhi, come dimostrano i dipinti ritrovati. Anche gli Antichi Greci facevano uso di cosmetici: le donne al mattino facevano un bagno alla lavanda e un massaggio con oli e unguenti profumati. Nell'Antica Roma si faceva uso di cosmetici per abbellire il corpo o per correggerne i difetti, si cominciò a far uso di creme depilatorie e di maschere di bellezza notturne. Da **Caterina de' Medici** cominciò la trasformazione in moderna cosmetica.

Col Romanticismo la cosmesi si affermò come attività necessaria per il mantenimento di un corpo sano e pulito.

Con l'inizio del XX secolo cominciarono ad affermarsi formulazioni cosmetiche più articolate, addirittura brevettate.

COME EVITARE SOSTANZE ARTIFICIALI INQUINANTI E AGGRESSIVE?

1 - ACQUISTI CONSPADEVOLI

Meglio comprare prodotti eco-bio certificati.

2 - AUTOPRODUZIONE DOMESTICA E SAPER FARE MENO E MEGLIO!

Ci permette di essere dei **consumatori consapevoli** e informati, capaci di fare in casa anche prodotti che abitualmente usiamo per nutrire, profumare e detergere il corpo e che spesso sono aggressivi con la nostra salute.

Certificazioni prodotto finito
BIO- ORGANIC

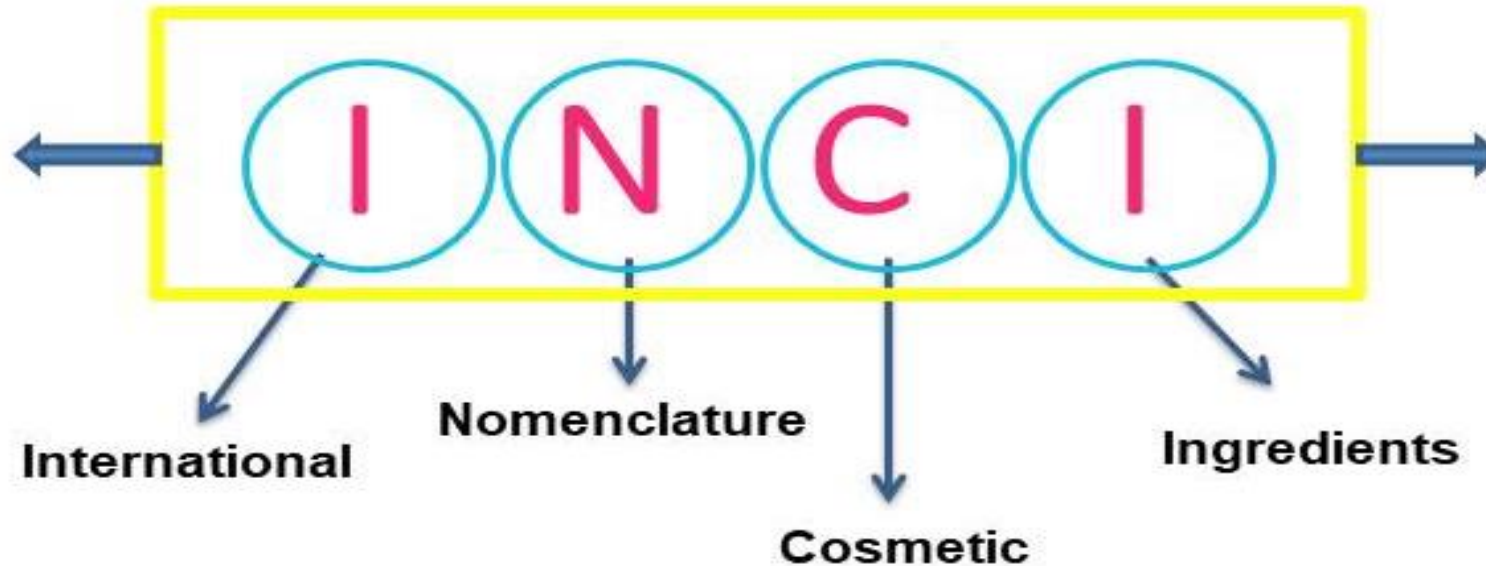




Le materie
prime
dell'autoproduzi
one:

erbe, fiori, oli,
argille, estratti,
burri, argille, ...

International
Nomenclature
of Cosmetic
Ingredients



Devi sapere che...

Gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente (da quello in quantità maggiore a quello in quantità minore). Gli ingredienti con concentrazione inferiore all' 1% possono essere indicati in ordine sparso.

Gli ingredienti indicati in latino non hanno subito processi chimici e si riferiscono ad ingredienti botanici o presenti nella farmacopea.

Gli ingredienti indicati in inglese hanno subito processi chimici di modificazione.

I coloranti sono indicati alla fine della lista con la sigla C.I. (Color Index) seguita da un numero di 5 cifre.

Quale ingrediente
dei deodoranti può
creare allergie e
sensibilizzazioni?



DEODORANTE IN POLVERE

Occorrente

- 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di amido di mais o fecola di patate
- 15 gocce di olio essenziale tea tree oil
- barattolino di vetro con tappo



Misceliamo in barattolino di vetro con chiusura ermetica 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio, rinfrescante e **antibatterico**, 1 cucchiaino di amido di mais o fecola di patate, per assorbire gli odori, 15 gocce di olio essenziale di tea tree oil, battericida e astringente. Il tea tree oil si può sostituire con 15 gocce di olio essenziale di lavanda.

Si utilizza versandone un mezzo cucchiaino sulle dita e poi tamponando la polvere sotto le ascelle fino a completo assorbimento.

Lascia la pelle **fresca** e **profumata** per tutto il giorno. Non macchia gli abiti.

Dura 3-4 mesi. Per averlo in versione solida si aggiungono mescolando 2 cucchiaini rasi di olio di cocco o burro di karitè.

DENTIFRICIO ALLA MENTA

- 4 cucchiaini di argilla bianca
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 15 gocce di olio essenziale di menta
- barattolino di vetro
- 2/3 cucchiaini di gel d'aloe vera (facoltativo)
- spatola in legno



Mettiamo in un vasetto l'argilla bianca, per il suo effetto pulente, e il bicarbonato di sodio, per compensare il pH e rendere fresco il composto; poi, per aggiungere sapore e alleviare le infiammazioni, inseriamo 15 gocce di olio essenziale di menta, che con la sua azione anestetica, rinfrescante e tonificante non manca mai nei comunissimi dentifrici. In **alternativa** (la menta non è indicata per bambini e donne incinta o cure omeopatiche) usiamo quello di **limone** o di **tea tree** o di **salvia**. Infine, se vogliamo una consistenza simile al dentifricio commerciale, aggiungiamo 3-4 cucchiaini di gel aloe vera. Si dispone sullo spazzolino umido con l'aiuto di una spatolina in legno.

Dura 3 mesi.

NOTA: l'argilla si tocca con legno o plastica, mai con i metalli.



Ricetta per pigri

Fiori, erbe officinali, piante aromatiche e spezie

Vi è grande tradizione nell'utilizzo delle erbe officinali, delle piante aromatiche, delle spezie e dei fiori, estratti con vari metodi, senza intaccare le loro immense proprietà. Tra le piante più utilizzate in autoproduzione e che hanno effetti benefici per la cura naturale del corpo, del viso e dei capelli vi sono:

- Ortica
- Edera
- Lavanda
- Calendula
- Margherita
- Piantaggine
- Elicriso
- Iperico
- Malva
- Camomilla romana
- Timo
- Salvia
- Rosmarino
- Melissa





TEMPO BALSAMICO PER LA RACCOLTA

Ad esempio in autunno si raccoglie:

Ottobre: Foglie di Malva silvestre, foglie di Tarassaco.

Novembre: Agrifoglio, Alloro, Finocchio selvatico, bacche di Mirto, frutti di Olivo.

Dicembre: Bacche di Mirto, frutti di Olivo.

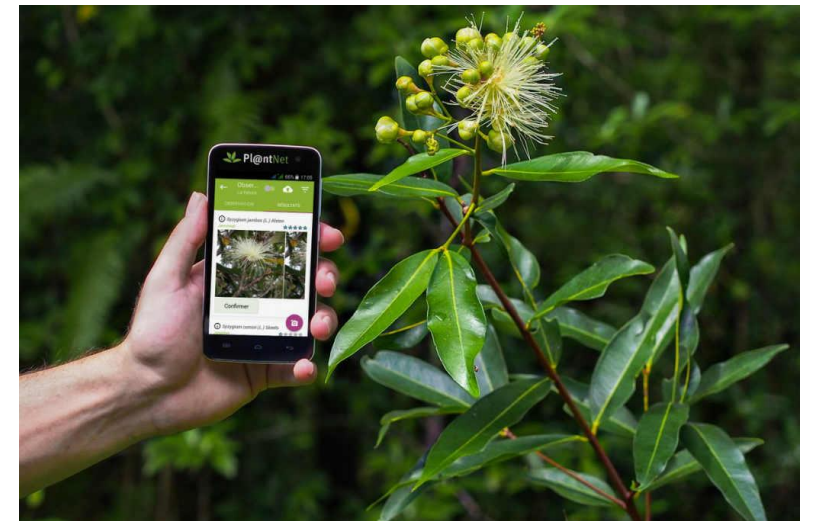
Tutto l'anno: Aloe vera, Eucalipto, foglie di Olivo.



ATTENZIONE A QUELLO CHE SI RACCOGLIE MEGLIO SEMPRE CHIEDERE AIUTO A UNA PERSONA ESPERTA

PlantNet Plant Identification

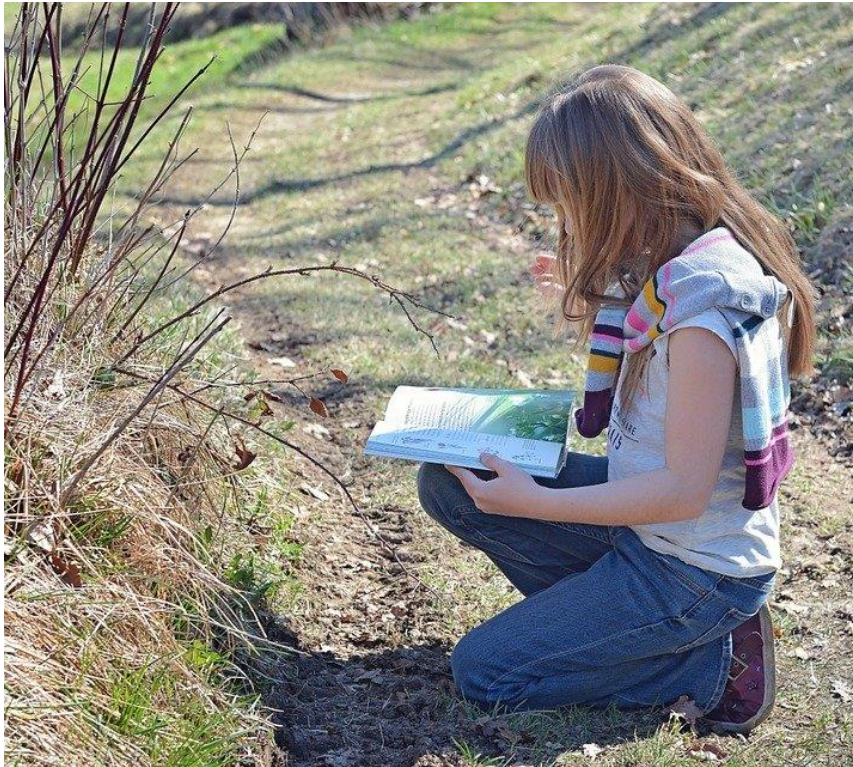
App per cellulare su Google Play. L'applicazione per la raccolta, l'annotazione e la ricerca d'immagini per facilitare l'identificazione delle piante, alberi, fiori, erbe, ...



FUNZIONALITÀ A USO COSMETICO E TOPICO DELLE PIANTE E DEI FIORI

Esistono un'infinità di estratti vegetali; i più indicati in base alle varie caratteristiche dell'epidermide umana sono:

- **Pelli delicate:** lavanda, camomilla, calendula, elicriso, altea, malva.
- **Pelli miste e grasse:** aloe vera, rosmarino, timo, bardana, salvia, lavanda.
- **Pelli con rughe:** iperico (senza esposizione solare), equisetto, rosa, malva, altea, etc.



Per estrarre le proprietà delle erbe e delle piante bisogna partire dal solvente:

Idrolito, tisana: il solvente è l'acqua

Alcolito e tintura idroalcolica: il solvente è l'alcool

Oleolito: il solvente è l'olio

Acetolito: il solvente è l'aceto

Enolito: il solvente è il vino

Mellito: il solvente è il miele

Macerati glicerinati: il solvente è il glicerolo



Idroliti

Nel caso di un idrolito, il solvente usato per l'estrazione è l'acqua. Con gli idroliti si estraggono principi attivi idrosolubili. Generalmente si tratta di droghe costituite da fiori, foglie, semi, corteccia, radici. Le forme tecniche più diffuse sono gli infusi, i decotti e i macerati in acqua fredda. Un idrolito si può fare quindi con acqua a diverse temperature:



1. Infuso

Si fa con le parti delicate della pianta (come fiori e foglie), che si mettono in acqua bollente (quindi già bollita). Questo tipo di preparazione viene utilizzata per estrarre aromi, principi attivi che si degraderebbero in caso di bollitura in decotto. Si prepara considerando come proporzione il 5% nel rapporto tra pianta e solvente anche se questa percentuale varia molto in base al tipo di droga. Si lascia in infusione per 5 – 8 minuti prima dell'uso (anche questo tempo varia).



Infusione per il viso

Con la tecnica dei fumenti si possono sfruttare le componenti volatili. Per purificare il viso con i **fumenti**, ad esempio, si mette in infusione una pianta tritata in acqua bollente e immediatamente si pone il volto sui fumi per avere benefici per la pelle (**lavanda, erbe aromatiche**, etc), sfruttando così la parte volatile di una pianta.

Un infuso va bene anche per altre parti del corpo, ad esempio quello di fiori di **camomilla** o di **malva** si usa per lenire gli occhi arrossati.



2. Decotto

Le droghe non aromatiche e volatili, che contengono principi attivi stabili all'azione del calore, come radici, semi, cortecce, erbe aromatiche ed altre parti dure, sono estratte facilmente mediante l'antica e semplice tecnica del decotto.

Si lascia bollire la droga dai 2 ai 15 minuti (in base al tipo di pianta di partenza) ponendo un coperchio sul pentolino e poi si lascia riposare il tutto a fuoco spento per altri 10 minuti sempre con il coperchio poggiato sopra (nel caso di decotti a uso cosmetico).



DECOTTO RINFORZANTE ROSMARINO E ORTICA

Occorrente:

250 ml di acqua

10 foglie di ortica fresca
o secca

2 rametti di rosmarino

flacone spray

colino



L'ortica è un'erba spontanea comune, **rimineralizzante** e stimolante della crescita. Potente è anche il rosmarino, che è adatto a ogni tipo di capelli e stimola la **crescita** (a esclusione di quelli chiari perché tinge leggermente).

In un pentolino facciamo bollire per 15 minuti 2 rametti di rosmarino fresco e 10 foglie di ortica in 250 ml di acqua. Spegliamo il fuoco e lasciamo riposare per 30 minuti con il coperchio. Quando il decotto sarà freddo, travasiamo il tutto in un contenitore spray. Si può vaporizzare anche tutti i giorni, per rinforzare e rendere più lucida la chioma, frizionando delicatamente. Lo stesso prodotto, se molto concentrato (4 rametti in 250 ml di acqua), donerà ai capelli dei bellissimi riflessi color castagna.

Conservazione: una settimana, se tenuto in un luogo fresco, meglio in frigorifero. Si può surgelare.

Macerati in acqua fredda

Si tratta della macerazione per un tempo e un dosaggio che varia in base alla droga di partenza in acqua fredda, possibilmente di fonte (o precedentemente bollita).

Questi preparati si usano come tonici viso e corpo, impacchi sulla pelle, bagni rinfrescanti, e anche per l'alimentazione come acque aromatiche e floreali da bere.

Ad esempio, la **macerazione di rosmarino e salvia (4 ore)** in acqua fredda aiuta la **digestione** a fine pasto. O di **limone e menta (3 ore)** .



Usi erboristici della Malva

I fiori e in particolare le foglie della malva sono ricchi di mucillagini, con proprietà emollienti e antinfiammatorie, in particolare per le mucose e i tessuti molli del corpo. Il nome Malva viene infatti dal latino "mollire", ovvero "in grado di ammorbidire". I principi attivi della malva sono nelle foglie e nei fiori essiccati o in pianta fresca intera. La malva ha proprietà **protettive, antinfiammatorie, lenitive, emollienti** nei confronti delle mucose con le quali entrano in contatto. **Perfetta quindi per pelli sensibili.**

Estrazione tramite la **Macerazione**: per estrarre le mucillagini presenti si mette una manciata di fiori e foglie in una tazza di acqua fredda, lasciando poi macerare per una notte.

Questo preparato va bene per: Irritazioni di pelle e mucose: basta tamponare la zona della pelle per qualche minuto in caso di irritazioni, pruriti, secchezza o nel caso di emorroidi.





Ricetta per pigri

INFUSOTTO Acqua alla lavanda con la caffettiera

La lavanda non è solo profumata e bella ma utile per preparazioni cosmetiche e in cucina (**si può mangiare!**). Ad esempio, si può creare una lozione alla lavanda.

Ha la qualità di essere delicata, **astrigente, decongestionante, antirughe e rinfrescante: un ottimo tonico quindi, naturale ed economico.**

Vi sono vari metodi, bollitura e condensa e uno divertente e facilissimo: quello della **caffettiera**.

Dobbiamo lavare con delicatezza la parte fiorita.

Mettiamo l'acqua nella caffettiera e al posto del caffè i fiori di lavanda. Accendiamo e quando sarà uscito il liquido avremo l'acqua di lavanda da far raffreddare. Infine, travasiamo in una boccetta di vetro scuro con tappo o ancora meglio in un flacone con dosatore spray.

Si conserva 1 settimana in frigorifero, o si può anche surgelare una parte.

Si spruzza direttamente sul viso e decolté. Non serve risciacquare.



Video

[Acqua di Lavanda col
metodo della
caffettiera -Lucia
Cuffaro - YouTube](#)

DETERGENTE VISO ALL'AVENA

Dopo aver usato la farina d'avena per detergere il viso non si torna più indietro. **Molti cosmetici commerciali detergono in modo aggressivo, stimolando la produzione di sebo** che, a sua volta, predispone a untuosità e acne. Per questo è necessario un prodotto **davvero naturale**, che addirittura si può **mangiare**. Ma bisogna superare l'iniziale diffidenza. Una farina per detergere il viso? Sì! Le nostre nonne si lavavano con l'amido di riso. Meglio però la farina d'avena, ancor più emolliente e ricca di minerali e **vitamine di giovinezza**. L'utilizzo è semplice: in un barattolo di vetro trasferiamo 10 cucchiaini di farina d'avena (comprata nei negozi bio). Al mattino, basta prelevarne $\frac{1}{2}$ cucchiaino e disporlo al centro di una mano, amalgamandolo con un po' d'acqua per ottenere una consistenza **cremosa**, con cui massaggiare e poi risciacquare il viso. Dopo questa coccola, la pelle sarà straordinariamente morbida e vellutata come non mai! Conservazione secondo le indicazioni del produttore.





MENO RIFIUTI E IMBALLAGGI:
CURA DEL CORPO «SFUSA»



Oli vegetali

In Erboristeria e Fitocosmesi se ne usano di vari tipi in base alle necessità, come ad esempio:

- **Olio extravergine d'oliva:** molto affine alla pelle, ottimo per gli oleoliti
- **Olio di Germe di grano:** ideale per viso e capelli
- **Olio di Ricino:** ideale per capelli, labbra, sopracciglia, come volumizzante
- **Olio di Mandorla:** ideale per corpo e per struccarsi
- **Olio di Jojoba:** ottimo per l'estate, capelli e viso perché ha una leggera protezione solare

Gli oli vegetali sono soggetti a processi ossidativi, di irrancidimento. Sono poco usati puri in cosmesi per la loro eccessiva untuosità ed elevata percentuale di sostanze grasse.





L'Oleolito è un ingrediente fondamentale in fitocosmesi e deriva dalla macerazione di una pianta, di un fiore o di un'erba in olio.

Con l'estrazione in olio si estraggono solo i principi attivi liposolubili.

Si può ottenere in 2 modi:

- 1. macerazione a freddo della pianta fresca in un olio vegetale;**
- 2. digestione a 40°-50° con la tecnica del bagnomaria della pianta essiccata sempre in olio (il rapporto della droga solvente varia in base al tipo di droga).**

Per questioni di conservabilità e praticità di macerazione, gli oli usati tradizionalmente per l'estrazione sono quello extravergine di oliva, l'olio di mandorle dolci oppure l'olio di semi di girasole, che si conserva anche più a lungo. Gli oleoliti si possono usare allo stato puro, oppure possono essere introdotti come ingredienti nella formulazione di lozioni, unguenti ed emulsioni.

OLEOLITO ALLA LAVANDA LENITIVO metodo a freddo

Occorrente:

250 ml di olio di oliva o mandorle

50 g di fiori di lavanda freschi o secchi

barattolo

bottiglia di vetro scuro

telo

Inseriamo i fiori di lavanda in un barattolo di vetro, poi vi versiamo sopra l'olio vegetale. Schiacciamo i fiori con un cucchiaino, per farli rimanere immersi nell'olio e mescoliamo. Lo esponiamo alla luce per 21 giorni, senza tappo e coperto da un telo traspirante. L'unico piccolo impegno è di scuoterlo 3-4 volte alla settimana, per permettere ai fiori di rilasciare le sostanze nutritive. Trascorso il tempo filtriamo l'olio attraverso una tela leggera.



OLEOLITO ALLA LAVANDA LENITIVO metodo a freddo

Strizziamo per bene il tessuto, in modo che fuoriesca il residuo di liquido trattenuto dai fiori. Si conserva per 6 mesi in un luogo fresco e al buio in una bottiglia di vetro scuro. È un'ottima **lozione per nutrire il corpo** e profumarlo, per la pulizia del viso adatta alle **pelli sensibili**, fragili e tendenti alle screpolature. È un ottimo **cicatrizzante** e **calmante per la pelle**, da utilizzare su **irritazioni, punture di insetto o dermatiti** da contatto, adattissimo anche per la pelle dei bambini in caso di arrossamenti da pannolino. È molto **idratante**, e si può usare su tutto il corpo, su **pelle bagnata**.



La stessa ricetta, si può sperimentare per i fiori di **camomilla** (azione lenitiva) nel mese di maggio e di **iperico** (senza esposizione solare) e **margherita pratolina bellis perennis** (azione cicatrizzante e lenitiva) a giugno, in primavera dell'**edera** esattamente con lo stesso metodo.



Dall'Oleolito all'unguento

Gli unguenti sono dei preparati per uso esterno, di consistenza molle da spalmare sul corpo per un'azione lenitiva, antireumatica, antisettica, etc.

Sono dei composti monofasici, formati cioè dalla sola fase grassa come cere d'api, carnauba, di arancio dolce, burri come quello di cacao o di karité, oleoliti e oli vegetali, come l'extravergine di oliva.

Si può sciogliere a bagnomaria ad esempio 1 cucchiaino di cera d'api sminuzzata con 4 cucchiaini di oleolito all'arnica per fare un unguento all'arnica.




BURROCACAO LABBRA CON OLEOLITO O OLIO

Occorrente:

- 1 cucchiaino di cera d'api bio
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva o di oleolito alla camomilla, lavanda, calendula,
- pentolino
- ciotola o barattolo in vetro
- piccolo contenitore a chiusura ermetica

Sciogliamo a bagnomaria in una ciotola di ceramica o vetro o un pentolino più piccolo posto sopra ad un pentolino con acqua in ebollizione la cera vergine d'api bio sminuzzata (azione protettiva per le labbra). Una volta che la cera è divenuta liquida togliamo dal fuoco e aggiungiamo l'olio o oleolito per aumentare l'azione idratante e emolliente. Versiamo infine il composto all'interno di un piccolo contenitore ermetico. Si conserva per 3-4 mesi.



A glass jar filled with a light green cream, a glass bottle containing a yellow liquid, and a bundle of dried, fibrous material, possibly a herb or root, are arranged on a white surface. The background is filled with fresh green leaves and small yellow flowers. A semi-transparent white circle with a thin white border is overlaid on the left side of the image, containing the text.

Dosaggio
triplicato per la
crema mani da
usare su pelle
umida

Emulsioni e creme

Le emulsioni sono dei composti bifasici formati dalla **fase idrofila (acquosa)** e da **quella lipofila (grassa)**, che necessitano di un emulsionante per potersi legare.

Possono essere di tipo fluido, e in questo caso vengono chiamate latti. Oppure cremosi, e in questo caso sono definiti a livello commerciale come le comuni creme.

Rispetto al processo di produzione nella fase acquosa possono essere inseriti: **infusi, decotti, succhi, tinture idroalcoliche, idrolati, gemmoderivati, estratti di gel d'aloe vera**. Nella fase grassa possono essere introdotti: **oleoliti, oli vegetali, burri e cere**. **In genere conviene partire dagli elementi più duri come la cera d'api.**

Sono in grado di svolgere diverse funzioni come quelle umettanti, detergenti, idratanti, nutrienti, per la pelle del viso e del corpo.



A close-up photograph of a woman with blonde hair, looking slightly to the left. She is applying a cream or product to her right cheek with her fingers. The background is softly blurred, showing the profile of another person's face. The overall tone is bright and clean.

ANTIRUGHE E IDRATAZIONE

CREMA VISO ANTIRUGHE

Occorrente:

7 g di cera d'api

sminuzzata o cera vegetale

60 g di olio di Vinaccioli, Germe di Grano, Jojoba o Argan

80 g di idrolato di lavanda o gel di aloe vera liquido pentolino con acqua

ciotola in vetro

frullatore ad immersione

barattolino di vetro per crema con tappo

Sciogliamo a bagnomaria la cera d'api o una cera vegetale. Quando la cera sarà completamente sciolta, aggiungiamo l'olio vegetale (di Argan, Vinaccioli, Germe di Grano o Jojoba). Mescoliamo sempre per amalgamare, quindi togliamo dal bagnomaria. Facciamo raffreddare mescolando di continuo; quando la miscela comincia a intiepidirsi e addensarsi, uniamo l'idrolato di lavanda goccia a goccia, mescolando rapidamente come per fare una maionese, con un cucchiaino e poi con un frullatore a immersione. Poniamo in un vasetto perfettamente pulito con chiusura ermetica. Si conserva per almeno 3 mesi a temperatura ambiente. È un'ottima crema base idratante. Se ne applica una punta su pelle già inumidita.





Ricetta per pigri

LOZIONE VISO ANTIRUGHE UNISEX

Occorrente

30 g di olio di rosa mosqueta,
di Jojoba o germe di grano

30 g di acqua/idrolato di rose
(o lavanda, salvia, rosmarino,
etc.)

bottiglietta di vetro scuro

All'interno di una bottiglietta di vetro scuro aggiungiamo l'olio di rosa mosqueta, o l'olio di Jojoba o Germe di Grano, e l'idrolato di rosa, rinfrescante e antirughe.

Si conserva per almeno 3 mesi a temperatura ambiente. È un'ottima lozione base idratante. Dopo aver agitato molto bene il siero, lo si applica su viso e decolté, con movimenti circolari e picchietti delicati, fino al completo assorbimento.



CREMA CORPO ELASTICIZZANTE A FREDDO

- 2 cucchiaini di olio di mandorle
- 3 cucchiaini di gel d'aloe vera
- 2 cucchiaini di burro di karité
- barattolino di vetro con tappo



In un barattolino di vetro amalgamiamo con un cucchiaino il burro di karité e l'olio di mandorle dolci, che hanno entrambi proprietà addolcenti ed emollienti. Infine aggiungiamo il gel d'aloe vera, per un'azione rinfrescante, antiossidante, antiage, antinfiammatoria. Questa crema si distribuisce e massaggia sul corpo con dolcezza, che dopo alcuni minuti dall'applicazione sarà morbida e pronta a ricevere coccole e baci.

Conservazione: 6 mesi.

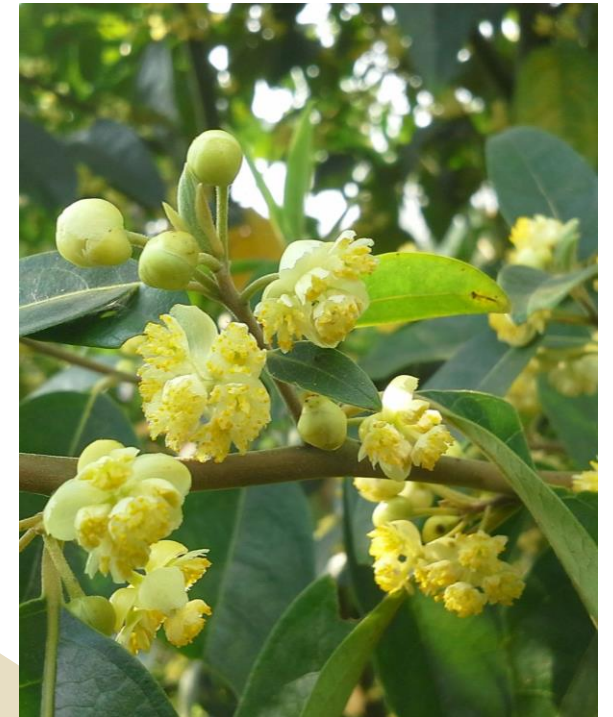
OLIO ESSENZIALE NELLA CREMA CORPO

Alla fine di tutto si può aggiungere direttamente nel barattolino di vetro con il burro di karité, il gel d'aloe vera e l'olio di mandorle dolci anche **6 gocce di olio essenziale di lavanda, o di litsea.**



OLIO ESSENZIALE NELLA CREMA CORPO

L'olio essenziale di **Litsea** ha una nota frizzante e fresca con un aroma agrumato. Ricorda anche gli spazi aperti e facilita un miglioramento del tono dell'umore.



STRUCCANTE OCCHI, LENITIVO CORPO, LOZIONE NEONATI E ANTIRUGHE VISO

100 ml di olio di germe di grano
80 ml di idrolato di lavanda
bottiglietta di vetro con dosatore



L'olio di germe di grano è particolarmente tollerato dalla pelle anche più delicate. Per questo motivo il suo utilizzo è raccomandato anche per **lenire**, idratare e struccare la pelle, oltre ad essere **antirughe**. In una boccetta di vetro si mettono i due ingredienti. Si conserva 3 mesi.

Al posto dei **dischetti** autoproduciamo e un dischetto lavabile con una scampolo di un vecchio pile.

LUCIDALABBRA

Occorrente

1 cucchiaino
di burro di karité
4 cucchiaini di glicerina
vegetale
piccolo contenitore
a chiusura ermetica
cucchiaino

Amalgamiamo a freddo tutti gli ingredienti: 1 cucchiaino di burro di karité con 4 cucchiaini di glicerina vegetale, che oltre ad idratare lucida le labbra in modo naturale.

Per dare colore aggiungiamo come colorante naturale qualche goccia di succo di barbabietola rossa o di polvere essiccata di barbabietola, per donare alle labbra un bel colore rosso/fucsia o di colorante alimentare rosso o rosa.

La ricetta è valida per 2 lucidalabbra. La durata è di circa 90 giorni.



IMPACCO STIMOLANTE DELLA CRESCITA

Basta massaggiare su tutta la lunghezza del capello del gel d'aloë vera preso da una pianta. Va fatto sul momento perché il gel si ossida facilmente. Volendo il gel si può congelare come dei cubetti di ghiaccio.





PURIFICAZIONE DELLE PELLE

Fumenti per purificare la pelle del viso

Per purificare il viso con i **fumenti** si mette in **infusione** una pianta tritata in acqua bollente e immediatamente si pone il volto sui fumi per avere benefici per la pelle (**lavanda, erbe aromatiche, etc**), sfruttando così la parte volatile di una pianta. Oppure con erbe aromatiche più dure si può fare un **decotto**.



- 1 cucchiaio di miele o yogurt vegetale
- 1/2 cucchiaino di zucchero di canna integrale
- acqua per il risciacquo
- asciugamano



SCRUB

Misceliamo gli ingredienti in una ciotolina e distribuiamo sulla pelle (no occhi e bocca).
Lasciamo in posa 20 minuti.

Risciacquiamo massaggiando per l'effetto scrub con acqua **calda**.

La pelle, sia di donne che di uomini, ne uscirà bella, liscia e luminosa grazie all'acido glicolico naturale dello zucchero e all'azione lenitiva, purificante e nutriente del miele.

MASCHERA ALL'ARGILLA PER PELLE GRASSA, ACNEICA O CON PUNTI NERI

- 1 cucchiaino di argilla verde
- 1/2 cucchiaino di acqua
- acqua per il risciacquo
- asciugamano



Emulsioniamo l'argilla con acqua fino a formare una pastella. Massaggiamo il prodotto sulla pelle del viso, naso, collo (no occhi e labbra). Lasciamo in posa per 10-15 minuti circa. Prima **che si secchi completamente** (come nella foto) risciacquiamo con acqua fredda.

BRUFOLI: si può fare un'applicazione locale per vederli seccare in 15 minuti.




IMPACCO SFIAMMANTE ALL'ARGILLA VERDE

In una tazza in ceramica, o in una ciotolina di vetro, versiamo con l'aiuto di un cucchiaino di legno o bambù o ceramica (non in acciaio) **3 cucchiaini di argilla verde, e acqua sufficiente a impastarla velocemente (2 cucchiaini, massimo 3)**. In questo modo otterremo un impasto morbido e omogeneo, che non dovremmo maneggiare troppo e che andrebbe possibilmente lasciato riposare qualche minuto. Questo composto va spalmato sulla parte da trattare, direttamente sulla pelle e nello spessore di circa mezzo centimetro; si copre con un panno e si lascia l'impacco per almeno 30 minuti, fino a un paio d'ore, o anche una notte intera se lo si sopporta e si sciacqua.

A woman with long, light brown hair is shown in profile, looking down at a small, clear glass perfume bottle she is holding in her right hand. She is wearing a white, off-the-shoulder blouse. The background is a bright, sunlit room with a window showing a grid pattern. A bouquet of pink and white flowers is visible on a table in the background. The overall mood is serene and elegant.

Profumi e oli essenziali



OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA: BUONA NOTTE

La lavanda ha un aroma rasserenante, in grado di favorire il sonno anche dei bambini più “burrascosi”.

Per ottenere un effetto calmante se ne può metterne 1 goccia sul cuscino del bimbo o dell’adulto).



OLIO IDRATANTE PROFUMATO

L'olio di mandorle è particolarmente tollerato dalla pelle e non ha controindicazioni di allergie. Per questo motivo il suo utilizzo è raccomandato anche per lenire e idratare la pelle dei neonati. Basta mescolare **100 ml di olio di mandorle con 15 gocce di olio essenziale a scelta.**

Possiamo renderlo profumato con un mix di oli essenziali in base al gusto di chi riceverà il dono: per un uomo può andar bene il patchouli ad esempio, per una donna la melissa, la rosa, un agrumato (è fotosensibile, no quindi con esposizione solare) o una vaniglia.

PROFUMO SPRAY PER IL CORPO

Ingredienti e materiali:

100 ml di alcol alimentare

20 gocce di un mix di oli essenziali

bocchetta con vaporizzatore

Trasferiamo in una boccetta con dosatore spray 100 ml di alcol alimentare poi aggiungiamo il mix di 20 gocce oli essenziali a scelta in base alla piramide olfattiva.

Agitiamo il prodotto per emulsionarne il contenuto (questo passaggio è necessario perché gli oli essenziali hanno una base oleosa e l'alcool è un vettore).

Vaporizziamo quindi in piccole quantità sulle zone erogene (polso, collo, nuca).

Conservazione: 3-4 mesi circa.





***"La natura tende sempre ad
agire nel modo più
semplice"***

Jacques Bernoulli



Rubrica *Chi fa da sè*
con Lucia Cuffaro a
Unomattina in
Famiglia

**sabato h 10.15 in
diretta su RAI1**

•**Video su Facebook:**

www.facebook.com/autoproduciamo

•**Video su Youtube: “lucia cuffaro”**

www.youtube.com/channel/UCZ3n2TH25PDMZH-4hujSuPA

Contatti di Lucia Cuffaro

Iscrizione alla newsletter

www.autoproduciamo.it/newsletter-di-lucia-cuffaro/

Canale Telegram <https://t.me/autoproduciamo>

Blog www.autoproduciamo.it

Scuola dell'Autoproduzione

<https://www.ecosapere.it/corsi/scuola-autoproduzione/>

Facebook www.facebook.com/autoproduciamo

Youtube "lucia cuffaro"

www.youtube.com/channel/UCZ3n2TH25PDMZH-4hujSuPA

Instagram <https://www.instagram.com/lucia.cuffaro/>

Email cuffaro.comunicazione@gmail.com

